



w czasie wolnym



V. AKTYWNIIE SPĘDZASZ CZAS WOLNY

To, jak spędzasz czas wolny, zależy przede wszystkim od Twoich zainteresowań i talentów, choć pewnie powiesz, że ważnym hamulcem są finanse. Może uda nam się udowodnić, że w Krakowie z małym lub zerowym budżetem można ciekawie wykorzystać czas.

1. Czas na kulturę i rozrywkę

Skorzystaj z tego, że mieszkasz w Krakowie i nie musisz – jak wielu gości przyjeżdżających z daleka – podróżować godzinami, aby wziąć udział w koncercie, spotkaniu czy spektaklu. Imprez kulturalnych i rozrywkowych jest bardzo wiele, a wciąż pojawiają się nowe. Wystarczy spojrzeć na kalendarium wydarzeń zaplanowanych na rok 2016, a zawartych na www.krakow.pl (po prawej stronie wybierz „Co? Gdzie? Kiedy”) oraz na www.infokrakow.pl.

Kina

Jeśli do tej pory bywałeś/bywałaś głównie w kinach typu multipleks, zachęcamy do odwiedzenia również mniejszych, studyjnych kin (jak Agrafka, Kino 18 Pauza, Mikro&Mikroffala, Kika, Paradox) oraz tych nieco większych i o dłuższej tradycji: ARS, Kino Kijów, Kino Pod Baranami. Już za 5 złotych można w nich obejrzeć filmy nagradzane na festiwalach polskich i zagranicznych, filmy z klasyki kinematografii, pokazy w ramach cykli tematycznych itp.



Teatr

W Krakowie istnieje kilkadziesiąt teatrów, scen i grup teatralnych prowadzonych przez instytucje publiczne, komercyjne i organizacje pozarządowe. Najbardziej znane to oczywiście te z dłuższymi tradycjami: Narodowy Stary Teatr, Teatr im. J. Słowackiego czy Bagatela, ale działają również takie, które są młodsze, ale cenione, jak np. Teatr

w czasie wolnym

Scena STU, Teatr KTO, Teatr Łaźnia Nowa. Bilety na spektakle kosztują średnio 30-50 złotych, ale zdarzają się też takie, na które bilety ulgowe kosztują 10 złotych. Listę wszystkich krakowskich teatrów i grup teatralnych znajdziesz na stronie www.krakow.pl (kategoria „teatry” w zakładce „atrakcje turystyczne” po prawej stronie). Na stronach internetowych danego teatru znajdziesz aktualności na temat repertuaru i cen.

Muzyka poważna

Nawet jeśli do tej pory muzyka poważna i sztuka operowa nie były Twoimi ulubionymi formami, zachęcamy do odwiedzenia – choćby dla spróbowania - Opery Krakowskiej oraz Filharmonii Krakowskiej, Capelli Cracoviensis (muzyka dawna). I w Operze, i w Filharmonii bilety można kupić już od 15 zł, a Capelli Cracoviensis posłuchasz już za 5 czy 10 zł. Więcej informacji: www.opera.krakow.pl, www.filharmonia.krakow.pl, www.capellacracoviensis.pl.

Muzea, galerie, wystawy

W Krakowie, prócz tradycyjnych muzeów i galerii, znajdują się także nowoczesne, z unikatowymi kolekcjami, z możliwością interaktywnego zwiedzania. Od czego zacząć? Oto nasze propozycje:

- **Cricoteka** – nowa, otwarta w 2014 roku na Podgórzu siedziba Cricoteki to miejsce dedykowane przede wszystkim dorobkowi Tadeusza Kantora, ale organizowane wystawy, warsztaty i akcje artystyczne dotyczą ogólnie sztuki współczesnej – informacje: www.news.cricoteka.pl, www.cricoteka.pl

- **Muzeum Armii Krajowej** – zlokalizowane na terenie między Dworcem PKP i Cmentarzem Rakowickim, upowszechnia wiedzę o Armii Krajowej, Polskim Państwie Podziemnym i jego siłach zbrojnych. Informacje: www.muzeum-ak.pl
- **Muzeum Etnograficzne** – pokazuje świat przeszły i dzisiejszy korzystając z nowoczesnych metod: interaktywnego zwiedzania, warsztatów, spotkań. Informacje: www.etnomuzeum.eu/.
- **Muzeum Historyczne Miasta** z kilkunastoma oddziałami, w tym oddanymi niedawno: Fabryką Schindlera i Podziemiami Rynku Głównego. Informacje o oddziałach, ich lokalizacji, wystawach i wydarzeniach, możliwości rezerwacji biletu znajdują się na www.mhk.pl.
- **Muzeum Narodowe** – to najstarsze muzeum narodowe w Polsce, którego Gmach Główny mieści się przy Al. 3 Maja 1, a pozostałe oddziały to m.in. Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach, Muzeum i Biblioteka Książąt Czartoryskich. www.muzeum.krakow.pl/.
- **Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK** – otwarte w 2011 roku, w budynku znajdującym się w sąsiedztwie Fabryki Schindlera, przy ul. Lipowej. Oferuje wystawy najnowszej sztuki, spotkania, projekty edukacyjne. www.mocak.pl/.
- Połączeniem spaceru i naukowej przygody będzie wizyta w:
Muzeum Inżynierii Miejskiej (ekspozycje we wnętrzach dawnych hal zajezdni tramwajowej) przy ul. Św. Wawrzyńca 15, www.mimk.com.pl/.
Muzeum Lotnictwa Polskiego przy Al. Jana Pawła II 39, www.muzeumlotnictwa.pl/.

w czasie wolnym

Ogrodzie Doświadczeń (www.ogroddoswiadczen.pl),
przy Alei Pokoju 68.

A może chcesz zwiedzić muzeum w środku nocy, nie wychodząc z domu, z każdej strony oglądając eksponat na co dzień niedostępny zwiedzającym?

To jest możliwe dzięki serwisowi **Wirtualne Muzea Małopolski**, zawierającym takie atrakcje jak trójwymiarowe prezentacje muzealnych eksponatów w rozdzielczości HD, pliki audio i video, możliwość tworzenia i udostępniania własnych kolekcji oraz fabularna gra **Obrońcy czasu**. Wszystko to dostępne na ekranie komputera, tabletu lub smartfona. Dzięki portalowi każdy, bezpłatnie i z dowolnego miejsca na świecie, przez 24 godziny na dobę może wirtualnie poznać zbiory małopolskich muzeów, eksponatów. Dzięki zastosowaniu audiodeskrypcji części eksponatów, dostęp do nich mają także osoby niewidome i niedowidzące.

W wirtualnym wymiarze możesz zobaczyć m.in. egipski sarkofag z mumią kapłanki bogini Lzydy, włosy solne, naszywki z kombinezonu kosmicznego gen. Mirośława Hermaszewskiego czy buty narciarskie i trampki Karola Wojtyły. To tylko wybrane przykłady z długiej i imponującej listy obiektów, pochodzących z krakowskich i regionalnych muzeów. W projekcie wzięły udział między innymi muzea: Archeologiczne, Historii Fotografii, Inżynierii Miejskiej i Narodowe w Krakowie, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha oraz muzea lokalne, regionalne i okręgowe w Nowym Sączu i Tarnowie.

To wszystko i wiele więcej na: www.muzea.malopolska.pl.

Krakowskie festiwale

Ilość krakowskich festiwali może przyprawić o prawdziwy zawrót głowy: corocznie odbywa się ich ponad 100. Jedne z nich odbywają się cyklicznie, inne okazjonalnie, są też festiwale jednodniowe i kilkudniowe. Wszystkie te przedsięwzięcia przyciągają do miasta spore grono osób nie tylko z Polski, ale i ze świata (jak Festiwal Kultury Żydowskiej czy Krakowski Festiwal Filmowy). Wykaz wszystkich festiwali w 2016 roku znajdziesz na stronie:

www.karnet.krakow.pl (>Festiwale).

Krakowskie Noce

Kraków tętni życiem w nocy – i to nie tylko za sprawą klubów i pubów. Co miesiąc, w okresie od maja do września, odbywają się Krakowskie Noce, podczas których otwierane są muzea, teatry, niedostępne zwykle klasztorne skarbcze. Sztuka wychodzi nocą również w przestrzeń Rynku Głównego, placów, ogrodów i krużganków. Cykl rozpoczyna się w maju Nocą Muzeów, po niej następują zwykle: w czerwcu Noc Teatrów, w lipcu Noc Jazzu, w sierpniu Noc Cracovia Sacra, a we wrześniu Noc Poezji oraz organizowana przez instytucje naukowe Noc Naukowców. Wszystkie informacje (o programie, możliwościach otrzymania bezpłatnych wejściówek itd.) znajdują się na: www.krakowskienoc.pl, www.nocnaukowcow.pl/.

2. Wypoczynek w ruchu

Możliwości uprawiania sportu w Krakowie – bez względu na zasobność portfela - jest wiele. Jeśli szukasz miejsca do biegania, jazdy na rolkach lub rowerze, wybierz się na trasę wokół Błoi, Bulwary nad Wisłą, do któregoś z parków lub do Lasku Wolskiego (trudniejsza trasa). Kto lubi pływać, może skorzystać z oferty Centrum Rozwoju ComComZone (dwie lokalizacje: w Nowej Hucie i w Prokocimiu), Ośrodka Sportu i Rekreacji Kolna, pływalni działających przy uczelniach (zwłaszcza AGH i Uniwersytetu Ekonomicznego) i kilku innych komercyjnych obiektów. W wielu instytucjach miejskich - w tym w dzielnicowych domach kultury, młodzieżowych domach kultury, filiach Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego – odbywają się zajęcia gimnastyczne, taneczne, działają sekcje gier zespołowych, prowadzone są nauki sztuk walki itd.

Aktualne informacje o oferowanych w Krakowie dyscyplinach oraz o grafiku odbywających się zajęć znajdują na stronie www.krakow.pl w zakładce „Sport”. Jeśli studiujesz, o ofertę dodatkowych zajęć sportowych warto pytać również na uczelni.



Szczegółowe informacje na temat możliwości korzystania
z oferty kulturalnej i sportowej

w Krakowie znajdziesz na:

www.infokrakow.pl

www.krakow.pl

www.comcomzone.pl

www.ksos.pl

3. Czas dla innych - wolontariat

Niezwykłym sposobem spędzania wolnego czasu jest wolontariat, czyli dobrowolne, nieodpłatne działanie na rzecz innych – ale trzeba dodać: poprzez organizację pożytku publicznego, inną organizację pozarządową lub instytucję publiczną. **Organizacja pozarządowa**, nazywana też NGO's (od ang. Non Governmental Organisations mają zwykle formę stowarzyszeń lub fundacji. Niektóre z tych organizacji mają status **organizacji pożytku publicznego**, co oznacza, że spełniają określone w ustawie warunki: realizują zadania bardzo ważne dla wspólnego dobra wszystkich obywateli.

Wolontariatem nie jest więc nieodpłatne wykonywanie pracy w prywatnej firmie czy spółce, która prowadzi działalność gospodarczą (w nich można odbywać staż). Zakres wolontariatu jest praktycznie nieograniczony, bo dobrowolna pomoc potrzebna jest wszędzie i w bardzo różnej formie. Wolontariusze opiekują się osobami chorymi, rysują grafiki na szpitalnych sufitach, pomagają

w czasie wolnym

dzieciom w nauce, organizują koncerty, pracują w schroniskach dla zwierząt, administrują strony internetowe organizacji – słowem, wykonują wiele różnych działań.



Jak zacząć?

- Zastanów się, czy masz wolny czas (i ile go masz), co umiesz i co lubisz robić. Czy chcesz pracować z ludźmi, zajmować się zwierzętami, a może wolisz pracę administracyjno-biurową? Na terenie całej Małopolski działa wiele organizacji, w których możesz się wiele nauczyć, realizować swoje pasje, pomóc sobie lub innym i znaleźć przyjaciół.

Informacji o organizacjach, w których możesz odbyć wolontariat,
szukaj w bazach danych portali:

www.malopolskie.ngo.pl, www.wolontariat.org.pl oraz
www.wolontariat.ngo.pl

- Kiedy znajdziesz już organizację, skontaktuj się z nią, a jej przedstawiciele zaproponują Ci możliwości współpracy i oczekiwania. Zastanów się, czy jesteś w stanie podołać tym zadaniom – jeśli nie, poszukaj dla siebie czegoś innego.
- Jeśli obie strony akceptują warunki, zawieracie umowę – porozumienie, która może mieć formę ustną albo pisemną (jeśli świadczenia wolontariusza wykonywane będą przez okres dłuższy niż 30 dni umowa będzie pisemna). Powinieneś/powinnaś wziąć udział w szkoleniu prezentującym problematykę wolontariatu – dokładniej poznasz swoje prawa i obowiązki, warunki działania. Teraz – do działania!

Jeśli z jakichkolwiek powodów nie możesz poświęcić swojego czasu na działania społeczne, skorzystaj z możliwości wsparcia organizacji pożytku publicznego [OPP] poprzez wskazanie w swoim rozliczeniu PIT, na którą z organizacji ma być przekazany jeden procent (1%) obliczonego podatku. Ty nie wydajesz dodatkowo żadnych pieniędzy, bo wsparcie dla OPP pochodzi z puli Twojego podatku. Nawet jeśli 1% Twojego podatku jest kwotą bardzo małą, liczoną

w czasie wolnym

w groszach, to suma wszystkich takich kwot od obywateli jest znaczącym wsparciem dla organizacji. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale „Zarabiasz na siebie” oraz na stronach: www.ngo.pl (w bazach danych portalu znajdziesz też wykaz organizacji pożytku publicznego) oraz w Centrum Obywatelskim działającym przy Stadionie Miejskim im. Reymana (wejście od strony Parku Jordana, I piętro, pokój 39), w którym działa Biuro Pośrednictwa Wolontariatu (BPW). Godziny otwarcia BPW: poniedziałki 10.00-17.00; środy 10.00-17.00; czwartki 14.00-20.00.

4. Informacje o miejscach i wydarzeniach w Krakowie

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące miejsc, w których warto być, wydarzeń, w których trzeba wziąć udział, idź do jednego z Punktów [InfoKraków](#) (wcześniej nazywanych Punktami Informacji Miejskiej) lub odwiedź stronę www.infokrakow.pl.

Punkty InfoKraków znajdują się:

w Pawilonie Wyspiańskiego przy Pl. Wszystkich Świętych 2;
w Sukiennicach na Rynku Głównym; przy ul. Powiśle 11; ul. św. Jana 2;
ul. Szpitalnej 25; ul. Józefa 7;

w Międzynarodowym Porcie Lotniczym w Balicach.

Godziny otwarcia tych punktów oraz numery telefonów znajdziesz na www.infokrakow.pl.